

NEW FLAT FOR SALE
@ CHROMPET
NEW COLONY
4th CROSS STREET
3 BHK
1475 Sq.Ft
1st FLOOR, LIFT
CAR PARKING
9380652209

GST ROAD NEWS

PALLAVARAM Weekly News Paper
 Email:gstroadnews@gmail.com www.gstroadnews.com
 Pallavaram, Pammal, Anaparthi, Pozhichalur, Nagalkeni, Shankar Nagar, LIC Colony
 Vol:12 Issue -46 16 Mar 2025 - 22 Mar 2025 4 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
@ PERUNGALATHUR
1.6 Km From Railway Station
3 BHK
1638 Sq.Ft
100% VASTHU
Rs.92.5 Lacs
Loan Arranged
98844 98212

புதிய உச்சத்தில்
தங்கம் விலை
 தங்கம் விலை நேற்று புதிய உச்சத்தை தொட்டுள்ளது. அதன்படி, தங்கம் கிராமுக்கு ரூ.110ம், பவுனுக்கு ரூ.880 ம் உயர்ந்து, ஒரு கிராம் ரூ.8 ஆயிரத்து 230க்கும், ஒரு பவுன் ரூ.65 ஆயிரத்து 840 க்கும் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

ஆட்கள் தேவை
குரோம்பேட்டை
பத்மாவதி நகரில்
அமைந்துள்ள
K7மெடிக்ஸ்
200 Ft Radial, Station Road, Service Road
பெண்கள் / ஆண்கள்
Part Time / Full Time
9003373623
9944544188

3 BHK INDEPENDENT DUPLEX HOUSE
FOR SALE @ CHROMPET
 Site Address :
 Hasthinapuram, Saraswathi Nagar
 Nr. Thirumalai Nagar, Zion School
3 BHK
 As per Vasthu, CCP, Loan Arranged
MANICKAM CONSTRUCTION
 Off.Address: Plot No.37, 7th Main Road, Vinobaji Nagar, Hasthinapuram, Chennai - 64.
94442 14382 / 94442 55004

PAAVAYEE BUILDERS
 Since 1988 Flat Promoters | Individual Villas | Commercial
Ready To Occupy
FLATS @ CHROMPET
GANAPATHIPURAM
 600 Mts From 200 Ft Radial Road
2 & 3 BHK
Area: 955 sqft Onwards
No Water Logging
 ✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV ✓ Metro Water ✓ Video Door
 Site Address : Selvaraj Street, Ganapathipuram, Chrompet, Chennai - 600 044.
Stilt + 3 Floors

INDIVIDUAL VILLA FOR SALE
@ RADHA NAGAR
BOOKING OPEN!!
4 BHK - 1600 Sqft.,
With Covered Car Parking
 No.5, Balamurugan Street, Ganapathipuram, Chrompet
909 261 1005
 No.7, Ganapathipuram Main Road, Chrompet, Chennai - 600 044.

FLATS FOR SALE
@ CHROMPET
 Paul Victor Street, Near MIT Bridge
 100 Mtrs From GST Road
Deluxe Flats
 2 & 3 BHK - 954, 1023 & 1103 sqft
@ PALLIKARANAI
 LIC Nagar, (Nr. Velammal New Gen School)
2 BHK Deluxe Flats
 GF - 893 Sqft & 2nd Floor - 1045 Sqft
 (With 300 sqft Pvt Terrace)
 Just 3-in-one Complex
@ KUMBAKONAM
 Solaiappan Street, 100 Mtrs from River Kaveri
 700 Mtrs From Kumbeswarar Temple
1 & 2 BHK -
410, 671 & 644 Sqft
Balaji Homes
98408 40017 / 88382 74383

PREMIUM FLATS FOR SALE
@ HASTHINAPURAM
3 BHK
 ✓ Covered Car Parking
 ✓ Lift ✓ CCTV
 & More Amenities
 Site Address : Mc Nagar 1st Main Road, (Opp. to Sai Baba Temple), Hasthinapuram, Chittlapakkam, Chennai - 600 064.
Stilt + 3 Floors
 Office Address : New No.27, Old No.15, Church Road, Radha Nagar, Chrompet, Chennai-44.
98410 69244 / 98408 66223

FIND YOUR PERFECT HOME
AT CHITLAPAKKAM
Closer to NSN & Annai Violet School
RAJALAKSHMI
2&3 BHK / 794 - 1412 SQ.FT
READY TO OCCUPY
Special Features
 ✦ Aesthetic Elevation ✦ Automatic Lift
 ✦ Vaasthu Compliant ✦ CCTV Camera
 ✦ Covered Car Parking ✦ Landscaping
BOOK NOW
9841576052/9176399993
Rahul Associate
 Builders & Developers
 Anna Nagar, Chennai - 40
 www.rahulassociates.net
 Call us for Profitable Joint Venture of your Property
 QUALITY CONSTRUCTION LEGAL CLARITY TIMELY HANDING OVER

In The Field of Education Since 1984, Your First Choice for Quality Education is...
KAVITHA MATRICULATION
HIGHER SECONDARY SCHOOL
 (Recognized by The Govt of Tamil Nadu)
 Managed by Kavitha Educational & Charitable Trust
 Estd. 1984
 NO.5, Hassan Basha Street, Issa Pallavaram, Chennai - 600 043
 Contact: 044 2264 3199 / 2264 0099 kavithaschools@gmail.com
ADMISSION
OPEN
2025 - 2026
For the Classes
LKG - VIII & XI Std.
GROUPS OFFERED XI STD.
 • Physics • Chemistry • Maths • Computer Science
 • Physics • Chemistry • Biology • Maths
 • Commerce • Accountancy • Economics • B.Maths
 • Commerce • Accountancy • Economics • Computer Application
Languages
 For+1
 Tamil, Hindi & French
WANTED : Experienced or fresh PGT COMMERCE, ACCOUNTANCY, TAMIL, ENGLISH and TGT all subjects.

PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMPET
KRISHNA NAGAR
 (Nr. Hasthinapuram Bus Stand)
SRE KRISHNAA
AVAILABLE
3 BHK 1287 Sq Ft
24 Hrs Power Backup*
LAND OWNERS
(1 to 3 GROUNDS)
CONTACT FOR
JOINT VENTURES
OR
OUTRIGHT PURCHASES...
PADMANABHA NAGAR
 (Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)
BRINDHAVAN
ONLY 1 FLAT AVAILABLE
2 BHK - 985 sqft
Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930

சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதத்தின் சிறப்புகள்!

விநாயகப் பெருமானை எல்லா நாளும் வழிபடலாம். தவிர, எந்த தெய்வங்களை வழிபட்டாலும் முதலில் முதல்வன் முழுமுதற்கடவுள் விநாயகரை வழிபட்ட பிறகுதான் அடுத்தடுத்து தெய்வங்களை வழிபடுவோம்.



மாதந்தோறும் பெளர்ணமியில் இருந்து நான்காம் நாளும் சதுர்த்தி வரும். இந்த நாளில் விநாயகருக்கு அருகம்புல் மாலை சார்த்தி வழிபடுவது ரொம்பவே சிறப்பு. மாதந்தோறும் வருகிற சங்கடஹர சதுர்த்தி இன்னும் சிறப்பானது. இந்த நாளில், மாலையில் விநாயகருக்கு, கோயில்களில் சிறப்பு அபிஷேகங்களும் விசேஷ ஆராதனைகளும்

பூஜைகளும் நடைபெறும். அப்போது, பால், தயிர், திரவியப் பொடி, பஞ்சாமிர்தம், விபூதி, சந்தனம், பன்னீர் முதலான 16 வகை பொருட்கள் கொண்டு அபிஷேகங்கள் நடைபெறும். இந்த நாளில், கணபதி பெருமானுக்கு, வெள்ளெருக்கம்பூ மாலையும் அருகம்புல் மாலையும் சார்த்தி வழிபட்டால், தோஷங்கள் அனைத்தும் விலகிவிடும். காரியத் தடைகள் யாவும் விலகிவிடும்.

மேலும் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில், விநாயகருக்கு கொழுக்கட்டை அல்லது சுண்டல் அல்லது சர்க்கரைப் பொங்கல் என ஏதேனும் நைவேத்தியம் செய்து வழிபட்டால், வீட்டில் மங்கல காரியங்கள் விரைவில் நடந்தேறும். கடன் தொல்லையை நிவர்த்தி செய்து அருள்வார் என்று போற்றுகின்றனர் பக்தர்கள்.

இந்த விரதத்தை கடைபிடித்து அங்காரகன் என்னும் செவ்வாய் நவகிரகங்களில் ஒரு கிரகமாக பகவியை பெற்றான். எனவே செவ்வாய் கிழமைகளில் வரும் சதுர்த்தி அங்காரக சதுர்த்தி என்று போற்றப்படுகின்றது.

அன்றைய தினம் விநாயகரை வழிபடுவதால் அங்காரகனுடைய அருளினையும் பெறலாம். பதியான சிவனை பிரிந்த பார்வதி சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதம் இருந்து மீண்டும் கணவரை அடைந்தாள் என்று புராணங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. பாண்டவர்கள் கௌரவர்களை வென்றதும் இந்த விரதம் இருந்துதான். பன்னிரண்டு சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதம் இருந்த பல் மஹா சங்கட ஹர சதுர்த்தி இருந்தால் கிடைக்கும். நாம் செய்த கர்மவினையின் பயனாக வரும் எல்லா விதமான இன்னல்களையும் போக்கி, அளவில்லாத நன்மைகளை தருவதால் இந்த விரதம் சங்கட ஹர சதுர்த்தி விரதம் என்று போற்றப்படுகிறது.

சந்திரதோஷம் விலகி சந்தோஷம் தரும் விரதம்

தோஷங்களில் பலவகையான தோஷங்கள் உள்ளன. அவற்றில் சந்திர தோஷமும் முக்கியமான ஒன்று ஆகும். ஜாதகத்தில் சந்திரதோஷம் இருந்தால் அவர்கள் அமாவாசைக்குப் பின்னர் வரக்கூடிய துதியை திதியில் விரதம் இருக்கவேண்டும். விரதம் இருந்த பின்னர் மாலை நேரத்தில் சந்திர தரிசனம் செய்யவேண்டும். தெற்கு நோக்கிய அம்பிகையை வழிபடுவதுடன், திருவோண நட்சத்திரமன்று திருவோண விரதம் இருந்தால் சந்திரதோஷம் விலகுவதுடன், சந்தோஷமான வாழ்வு அமையும்.

இறந்தவர்கள் கனவில் வந்தால் என்ன பலன்?

1. இறந்தவர்கள் கனவில் வந்தால் அதாவது இறந்த அப்பா கனவில் வந்தால், உங்களால் தீர்க்க முடியாத ஒரு பிரச்சனையை விரைவில் முடிப்பீர்கள் என்று பொருள்.



2. இறந்து போன உங்கள் தங்க கனவில் வந்தால் உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பெண் குழந்தை பிறக்க போகிறது என்று அர்த்தமாகும்.

எதாவது சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறப்போகிறது என்று அர்த்தமாகும்.

3. பேரன் பேத்தி என்று பெற்றெடுத்து நன்றாக தங்குதது தலைமுறைகளுடன் வாழ்ந்து அனுபவித்த பெரிய வர்கள் மரணம் அடைந்து தங்கள் கனவில் வந்தால் அது நமக்கு அவர்கள் நேராக வந்து ஆசிரவதிப்பது போன்று பலன் தருவதாகும்.

6. இறந்து போனவர்களை சுமந்து தூக்கி செல்வது போல் கனவு கண்டால் நமக்கு நன்மைகள் வந்துச் சேரும் என்று அர்த்தமாகும்.

4. நமக்கு வேண்டப்பட்டவர் யாராவது இறந்து விட்டது போல் கனவு கண்டால் அவர்களுடைய துன்பங்கள் அனைத்தும் விலகிப் போகிறது என்று அர்த்தம்.

7. இறந்தவர்கள் தங்கள் வீட்டில் தூங்குவது போல் கனவு கண்டால் பெரிய கண்டத்தில் இருந்து தப்பிப்பீர்கள் என்று பொருள்.

5. இறந்தவர்களின் சடலங்களை தங்கள் கனவில் கண்டால் தங்கள் வீட்டில்

8. நாமே இறந்து விட்டது போல் கனவு வந்தால் நம்முடைய ஆயுள் கூடும்.

குபேர மூலையில் இருக்க கூடாத பொருட்கள் என்னென்ன...?

வாஸ்து சாஸ்திரத்தின் படி, சில திசைகளில் சில பொருட்களை வைக்கக்கூடாது என்று கூறுவார்கள். அதனடிப்படையில் சில குறிப்பிட்ட திசைகளில், எதிர்மறையான பொருட்களை வைப்பதன் மூலம் அதன் தாக்கம் நமக்கு அதிகமாகவே ஏற்படும். முதலாவதாக குபேர மூலை என்று சொல்லப்படும் வடக்கு மூலையை ஆட்சி செய்பவர் புதன் பகவான். இந்த மூலையை நீர் சம்பந்தப்பட்ட மூலை என்றும் சொல்லுவார்கள். உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் வடக்கு பார்த்த சுவற்றில், கட்டாயமாக அடர் சிவப்பு நிறமும், அடர் மஞ்சள் நிறமும் உள்ள வர்ணத்தை பூசக்கூடாது. நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களையும் வடக்கு

9. இறந்தவர்கள் தங்க னுடன் சாப்பிடுவது போல் கனவு கண்டால் நற்புகழும் அதன் காரணமாக செல்வ செழிப்புகள் ஏற்படும்.

10. இறந்தவர்கள் உங்களிடம் பேசுவது போல கனவு வந்தால் இக்கட்டான நிலையில் உங்களுக்கு உதவ சிலர் வருவார்கள் என்று பொருள்.

பார்த்து இருக்கும் சுவற்றிலோ, மாட்டும் முறையையும் நீங்கள் வடக்கு மூலையிலோ வைக்கக் கூடாது. அதாவது சூரியன் உதிக்கின்றது போன்ற வரைபடம், சூரிய பகவானின் படம், இப்படியாக தெரியாமல் மாட்டி வைத்திருந்தாலும் கூட அதை அங்கிருந்து எடுத்துவிட்டு, நீர் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை அந்த இடத்தில் வைக்கலாம். இதற்கு பதிலாக வடக்கு திசையில் மின் தொட்டி வைக்கலாம். நீர் சம்பந்தப்பட்ட சீனீர்ஸ் ஏதாவது வாங்கி வைக்கலாம். அருவி சம்பந்தப்பட்ட படங்களை மாட்டலாம். வடக்குப் பக்கத்தில் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை வைப்பதும் மிகவும் நல்லது. கண்ணாடி மாட்ட வேண்டும் என்று சொன்னதும் அதை

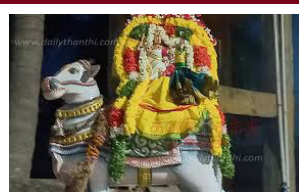
சங்கு, சக்கர முருகன்

தஞ்சை மாவட்டம் பாபநாசம் வட்டம் பண்டாரவாடை அருகே தேவராயன்பேட்டை என்ற ஊரில் பழமையான சிவன் கோயில் உள்ளது. சிவன் பெயர் மச்சுபுரீஸ்வரர். அம்பாள் பெயர் சுகந்த குந்தளாம்பிகை. 1200 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட கோயில். இது மீன ராசிக்கு உரிய கோயில். மாணவர்கள் கல்வி பட்டம் பெற இக்கோயிலை வந்து வணங்கிச் செல்கின்றனர். இக்கோயிலின் பிராகாரத்தில் அதிசய தோற்றமாக சங்குசக்கரத்துடன் ஆறுமுகர் வள்ளிதெய்வானையுடன் வீற்றிருந்து அருட்பாலிக்கிறார். சங்கும சக்கரமும் உள்ள முருகனை வழிபடுவதன் மூலம், வாழ்வில் காலமுழுதும் வெற்றி கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் தமிழ்நாட்டின் பல பகுதிகளைச் சேர்ந்த பக்தர்கள் வந்து சங்குசக்கர முருகனை வழிபட்டுச் செல்கின்றனர்.



வைதீஸ்வரன் கோவில் சென்று பிரதோஷ வேளையில் வழிபாடு செய்வதால் உண்டாகும் பலன்கள் !!

செவ்வாயால் வரும் கெடு பலன் நீங்கும். பித்ரு தோஷம் நீங்கும். கடன் தொல்லை தீரும். எந்த ராசி, நஷுத்திரத்தை உடைய வரக இருந்தாலும், ஒரு செவ்வாய் வரும் கெடு பலன் நீங்கும். பித்ரு தோஷம் நீங்கும். கடன் தொல்லை தீரும்.



எந்த ராசி, நஷுத்திரத்தை உடையவரக இருந்தாலும், ஒரு செவ்வாய் பிரதோஷமா வது வைதீஸ்வரன் கோவில் சென்று சித் தாமிரத் தீர்த்தத்தில் பிரதோஷ நேரத்திலே நீராடி வைத்தியநாதனை வழிபட்டால் அவர்களுக்கு வரும் ருணமும் ரணமும் நீங்கும்.

கருவறை ஈசனை நந்தியின் இரு கொம்புகளுக்கிடையே தரிசிக்க வேண்டும்.

சிவபெருமானை வணங்க செல்பவர்கள் இவற்றை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும் பிரதோஷ வேளையில்,

அங்கேதான் தேவர்களுக்கு சந்தியா நிருத்தத்தை ஈசன் ஆடிக் காட்டியருளினார். பிரதோஷ வேளையில் நீல கண்ட பதிகத்தையும பாராயணம் செய்வது விசேஷம்.

பிரதோஷ வேளையில் ஈசன் ரிஷபத்தின் மீது ஆலயவலம் வரும்போது, மூன்றாவது சுற்றில் ஈசான (வடகிழக்கு) திக்கில் நடைபெறும் வழிபாட்டை தரிசிப்பது சிறப்பான புண்ணியம் தரும்.

CLASSIFIEDS

FLAT RESALE

FLAT FOR RESALE NEAR SELAIYUR
612 sq-ft
SINGLE BEDROOM
ONE AND HALF YEAR OLD
RETIREMENT HOME
FOR RE SALE
9791072058

FLATS FOR SALE
@WANDALUR KOLAPPANKAM NEAR POLICE ACADEMY
NEWLY BUILT
2 BHK - 1000 Sqft
UDS 400
SOUTH FACING, FIRST FLOOR, LIFT, CCP, Rs.4700 per sq ft
98410 37438

FLAT FOR RESALE
@EAST TAMBARAM
RAJESWARI NAGAR
Nr.CAMP ROAD SIGNAL
2 BHK - 820 Sqft
UDS - 464 Sqft
1ST FLOOR, 40 feet ROAD
CCP, LIFT, CCTV
8778864431 / 97890 52332

@WEST TAMBARAM
2 KM FROM RAILWAY STATION & BUS STAND
2 BHK - 948 Sqft
UDS - 442 Sqft
2nd Floor, CCP Lift
Power Backup, CCTV,
8778864431 / 9789052332

உங்கள் வீட்டை உடனே வடிகைக்கு விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
விளம்பரம் வரம்பு 2 x 4cm Rs. 525/- (Colour) அட்டை
044 - 2224 0607 / 89395 26999

DISCLAIMER
Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisement in these columns. GST Road News does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printer, Publisher, Editor and Owner of GST Road News Shall not be held responsible for any consequences, in case such claims are found to be false.

INDEPENDENT HOUSE

INDEPENDENT HOUSE FOR SALE
@ POLICHALUR
LAKSHMI NAGAR
CMDA APPROVED
WITH PATTALAND
2790 Sqft
94455 68343

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
GST ROAD
4 BHK - 1633 Sqft
UDS - 675 Sqft,
KOVILAMBAKKAM
VELACHERY MAIN ROAD
4 BHK - 2370 Sqft
UDS - 850
80722 30451

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
@Raghava Nagar
2 BHK - 800 Sqft
UDS - 300 Sqft,
@ Hasthinapuram
3 BHK - 1888 Sqft, UDS - 880 Sqft
1st Floor (6 Yrs Old)
LIFT, CCP
80722 30451

BUILDING CONTRACT

KR HOMES
Chromepet
Ch-44
Home Construction
@ 2250/- Sq.Ft.,
Including OHT & Septic Tank
● ARCHITECTURAL DESIGN
● ENGINEER SUPERVISION
● BRANDED MATERIALS
8072499969

ஸ்ரீ ராம சம்பரமணிய ஸ்வாமி ஆலயம்
ராஜா நகர், குரோம்பேட்டை
ஸகல நலன்களை அருளும்

ஸ்ரீ மஹா ஸுதர்ஸன ஹோமம்
23.03.2025 ஞாயிற்றுக்கிழமை
இடம்: வஸந்த மண்டபம், கிருஷ்ணமாச்சாரி தெரு, ராஜா நகர், குரோம்பேட்டை
தன்வந்தரி வி஠கம் வழங்கப்படும்.
(14ம் ஆண்டு)
தேர்வுமுதும் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு பாராத்தனை ஹோமத்தில் செய்யப்படுகும்.

காலம்	05.00	மணிக்கு	மூலவர் திருமஞ்சுசனம்
காலம்	08.00 - 09.00	மணிக்கு	ஸங்கல்யம்
காலம்	09.00 - 10.00	மணிக்கு	அனுக்ஷேப, புனயாஹவாசனம், சும்பு பூஜை
காலம்	10.00 - 11.30	மணிக்கு	ஹோமங்கள்
காலம்	11.30 - 12.30	மணிக்கு	மஹா பூர்ணாஹுதி
பகல்	12.30 - 01.30	மணிக்கு	தீபாராதனை, தீர்த்த பிரசாதம், பிரசாத விநியோகம், உபயதாராள்களை கௌரவித்தல்

ஸங்கல்ப கட்டணம் ரூ. 700

ஸ்ரீ ராம நவமி லக்ஷார்ச்சனை மஹோத்சவம்
29.03.2025 முதல் 06.04.2025 வரை தினமும் காலம் 8.30 மணி : லக்ஷார்ச்சனை நடைபெறும்.
06.04.2025 அன்று காலம் 7.00 மணி : விசேஷ திருமஞ்சுசனம், சிறப்பு 7.00 மணி : வரிய விதீ உடைபெறும்
கட்டணம் ரூ. 500

பங்குனி உத்திரம் - திருக்கல்யாண வைபவம்
நாள் : 11.04.2025 வள்ளிக்கிழமை
நேரம் : காலை 8.00 மணி : மூலவர் திருமஞ்சுசனம்
இரவு 7.00 மணி : திருக்கல்யாண வைபவம்
இடம் : வஸந்த மண்டபம், கிருஷ்ணமாச்சாரி தெரு, ராஜா நகர், குரோம்பேட்டை
உபயதாராள்கள் : கல்யாண ஸ்ரீ துணைசாயிபிள்ளை குடும்பத்தின் மற்றும் ஸ்ரீ நரசிம்ம ஸ்வாமி குடும்பத்தின், ராஜா நகர்

ஒருநாள் உபயம்: ரூ. 1000
பக்தர்கள் வழக்கம் போல் மேற்படி வைபவங்களில் கலந்துகொண்டு ஸ்ரீராமபிரானின் அருள் வழி பெண்கிறோம். சென்ற வருட உபயதாராள்கள் மற்றும் ஆய வளர்ச்சிக்கு உதவிய அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

©வண் : SRSS சபா

98843 05676
99625 62691

VEDA MAHAL
MARRIAGE / FUNCTIONS MINI HALL
● SAFETY ● CONVENIENCE ● CLEANLINESS

15, T.L. Raghupathy St.,
Radha Nagar, Chromepet,
Chennai - 600 044.

41 நாடுகளுக்கு அமெரிக்கா கட்டுப்பாடு

அமெரிக்க அரசு சட்ட விரோத குடியேற்றிகளை தடுக்க கடும் நடவடிக்கை எடுத்து வருகிறது. அதன் அடிப்படையில் 41 நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்கள் அமெரிக்காவுக்கு சட்ட விரோதமாக பயணிக்க தடை விதிக்கப் படலாம். வேகம் எடுக்க தொடங்கி அதற்கான நடவடிக்கைகள் இருக்கின்றன.



இளம் வயதிலேயே நரையால் வேதனையா... சில இயற்கை வழிமுறை உங்களுக்காக!!!

முடி உதிர்வது, இளநரை, பொருகு அரிப்பு, பேன் தொல்லை, சொட்டை எனக் கூந்தலைப் பாதிக்கும் பிரச்சினைகள் ஏராளம். கூந்தல் பிரச்சினைகள் சிலவற்றை எதிர்கொள்ள ஆலோசனைகள் உங்களுக்காக.



கூந்தல் உதிர்வு: தேங்காய் எடுத்துச் சேர்த்து, அரைத்து பாலைத் தலையில் அரை தலையில் தேய்த்து மணி நேரம் ஊற வைத்துக் குளித்து குளித்தால் முடி உதிர்வது வரலாம். நிற்கும். வாரம் ஒரு முறை கடுக்காய்க்கு நரையை இப்படியாக முடி உதிர்வது அகற்றிக் கருமையாக்கும் நிற்கிற வரை செய்ய தன்மை உண்டு. வேண்டும். அதிமதுரத்தை கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றையும், கடுக்காய் ஊறிய நன்றாக அரைத்து தலையில் தண்ணீரையும் கலந்து தேய்த்து வந்தாலும் குணம் தலையில் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் ஊறியதும் குளிக்க

இளநரை நீங்க: நாட்டு வேண்டும். சீரகம், வெந்தயம், மருந்துக் கடைகளில் வால் மிளகு, ஆகியவற்றை வேம்பாளம் பட்டை என்று சம அளவு எடுத்துப் கிடைக்கும். அதை வாங்கிப் பொடி செய்து தேங்காய் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து எண்ணெயில் கலந்து தடவி தலைக்குத் தடவி வந்தாலும் வரலாம். நெல்லி முள்ளியுடன், குணம் தெரியும்.

வாழைக்காய் கிரேவி

தேவையான பொருட்கள்: வறுத்து அரைக்க: கட்டி பெருங்காயம் 1 துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் 5, துவரம் பருப்பு 1/2 லெப்டன், தனியா 2 லெப்டன், சோம்பு 1 லெப்டன், தேங்காய் துருவல் 1 கைப்பிடி குழம்பு செய்ய: வாழைக்காய் 1, எண்ணெய் 2 லெப்டன், கடுகு 1/2 லெப்டன், சீரகம் 1/2 லெப்டன், வெங்காயம் 1, தக்காளி 1, பெருங்காயத்தூள் 1/4 லெப்டன், மஞ்சள் 1/4 லெப்டன், இஞ்சி 1 துண்டு, பூண்டு 4 பற்கள், உப்பு தேவையான அளவு செய்முறை: முதலில் வறுத்து அரைக்க தயார் செய்துகொள்ளுங்கள். அதற்கு தேங்காய் துருவல் தவிர்த்து மற்ற அனைத்து பொருட்களையும் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். அரைக்கும்போது தேங்காய் துருவல் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்ததாக கடாய் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, சீரகம் சேர்த்து தாளியுங்கள். பின் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். அதோடு நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். கண்ணாடி பதம் வந்ததும் தக்காளி சேர்த்து வதக்குங்கள். பின் வாழைக்காய் துண்டுகளை சேர்த்து கிளறி வேக வையுங்கள். கொஞ்சம் வெந்ததும் அரைத்த விழுதை சேர்த்து போதுமான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பின் உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வையுங்கள். நன்கு கொதித்து கெட்டியான பதம் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்துவிடுங்கள். அவ்வளவுதான் வாழைக்காய் கிரேவி தயார்.



தீண்டும் சிச்சன் சாப்பிடலால் உடலுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

அசைவ உணவினை விரும்பும் பலரும் சிக்கன் உண்பதை வழக்கமாக கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுக்கு சிக்கன் மிகவும் பிடித்த உணவாக இருக்கும். அத்துடன், தினமும் சிக்கன் சாப்பிடுவது உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம் என மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள். இதனால், உடலில் யூரிக் அமிலம் அதிகரித்து, எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகளில் பிரச்சனைகள் உருவாகலாம். மேலும், இதய நோய் ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது. சிறுநீரக குறைபாடு உள்ளவர்கள், சிக்கன் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டுமெனவும் மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். சிக்கன் என்பதை வாரத்திற்கு ஒரு நாள் அல்லது அதிகப்பட்சம் இரண்டு நாள் எடுத்து கொள்ளலாம் என்றும் தினமும் சிக்கன் சாப்பிடுவது உடல்நலத்திற்கு தீங்கானது என்று எச்சரிக்கும் மருத்துவர்கள் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்களை அதிகம் எடுத்து கொள்ள வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றனர்.



DR. KUMAR'S
HOME CARE

Our Love For Humanity Has No
Boundaries!

Coming to your home with
our team of health care
professionals

DOCTOR HOME VISIT

PHYSIOTHERAPY

FREE BLOOD SAMPLE
COLLECTION

HOME CARE DRESSING

NURSING CARE

MEDICINE
HOME DELIVERY

ELDER CARE

FOR APPOINTMENT

9445 935 570

www.drkumarshospital.com

35/18, First Main Road, New Colony, Chrompet, Chennai-44



"அவரிடமே கேளுங்கள்..." செங்கோட்டையன் 'தவிர்ப்பு' விவகாரத்தில் சூப்பிளஸ் கொந்தளிப்பு

பட்ஜெட் தாக்கலுக்குப் பின்னர் செய்தியாளர்களை அதிமுக பொதுச் செயலாளர் எடப்பாடி பழனிசாமி சந்தித்தார். அப்போது அவரிடம், அதிமுக எம்எல்ஏ செங்கோட்டையன் கடந்த இரு தினங்களாக உங்களைச் சந்திப்பதை தவிர்ப்பதற்கான காரணம் குறித்து கேட்கப் பட்டது. அதற்கு பதிலளித்த தனிப்பட்ட முறையில் இருக்கக் கூடிய பிரச்சினைகளை எல்லாம் கேளுங்கள். காரணம், அவரைக் கேட்டால்தானே தெரியும்?! என்னை சந்திப்பதை அவர் ஏன் தவிர்த்தார் என்பது குறித்து



நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கண்புரை நோய் வர வாய்ப்பு அதிகமா?

கண்புரை என்பது கண்களில் உள்ள லென்சின் மாற்றத்தால் ஒளியின் ஊடுருவல் திறன் குறைவதால், விழித்திரை மீது விழும் ஒளியின் அளவு குறையக்கூடிய ஒரு நிலையாகும். இது பெரும்பாலும் முதியவர்களை பாதிக்கும். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு கண்புரை ஏற்படும் வாய்ப்பு மற்றவர்களைவிட 5 மடங்கு அதிகம்.



கண்களில் உள்ள சிறிய ரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் பாதிப்பால், சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும் போது கண்புரை ஏற்படும். அக்யூஸ் ஹ்யூமரில் அதிக மாகக் கூடிய குளுக்கோஸ் லென்சின் புரதங்களுடன் இணைந்து, லென்சின் ஒளி பரவல் திறனை குறைக்கிறது. கட்டுப்பாடற்ற சர்க்கரை அளவில், லென்சில் உள்ள என்சைம் குளுக்கோஸை சார்பு மாற்றி, கண்புரைக்கு வழிவகுக்கின்றது. மேலும், சர்க்கரை அதிகமாகும் போது லென்சில் ஆக்சிஜ

மானாலும் போகலாம். யாரையும் கேட்பதற்கில்லை. எங்களுக்கு ஒரே எதிரி திமுக தான். மற்ற கட்சிகள் எல்லாம் எங்களுக்கு எதிரியே கிடையாது என்று எடப்பாடி பழனிசாமி கூறினார்.

**HOME TUTIONS
UNDERTAKEN**
10th, 11th, 12th
CBSE MATHS
92451 25972

SPECIAL INVITATION
குரோம்பேட்டையில் உள்ள
விரபல நிறுவனத்திற்கு Retd,
Senior Citizen, Home Maker தேவை
Age - 50 to 75, SSLC and above
Work Form Home
Unlimited Incentive, Only KYC Docs
73586 21949

VISHNUSRI HOMES
Ind. House Plan
Flat Renovation
Expansion
Modular Kitchen
Sump & Compound Wall
73972 32365
94456 80095

**WANTED
IMMEDIATELY**
Dental Clinic
Assistant (Male /female)
Evening 5.30pm to 10.00pm
74016 75675

ஆட்கள் தேவை
சிட்லப்பாக்கத்தில்
உள்ள பள்ளிக்கு
ஆயம்மா தேவை
வேலை | காலை 8 மணி முதல்
நேரம்: மாலை 5.30 மணி வரை
Salary - 12,000/-
97909 30912

BUYING / SELLING
BUYING / SPOT CASH
WORKING AND NOT WORKING
A/C, BRASS, STAINLESS STEEL,
FRIDGE, OLD COMPUTER, LAPTOP,
UPS, BATTERIES, MUSIC SYSTEM,
WATER HEATER, GYM ITEMS,
WOODEN FURNITURE, SOFA SET,
COT, BEURO, DINING SET,
DRESSING & OFFICE TABLE,
OLD ALUMINIUM
ALL A TO Z SCRAPS
SRIRAM TRADERS
94441 33979

WANTED
TRAINED PROFESSORS
FULL TIME - PART TIME @ SELAIYUR
CJP Study Circle
For Future Legends
NO.44, 1 St Floor, Velacherry Ma... Road,
Mahalakshmi nagar, Selaiyur, Chennai- 600073. TN
Email: cjpstudycircle@gmail.com
7010916008 / 9444694567 / 9444194567

உடல் எடையைக் குறைக்கும் கற்றாழை
உலகில் மக்கள் அவஸ்தைப்படும் பிரச்சினைகளில் முதன்மையானது உடல் பருமன். உடல் பருமனைக் குறைக்க பலரும் பல வழிகளைத் தேடிக்கொண்டிருக்கின்றனர். சிலர் உடல் எடையைக் குறைக்க சிகிச்சை எல்லாம் மேற்கொள்கிறார்கள். ஆனால் அப்படி கஷ்டப்படுவதற்கு பதிலாக, இயற்கை தந்த வரப்பிரசாதமான கற்றாழையைக் கொண்டே எளிமையாக உடல் எடையைக் குறைக்கலாம். வெறும் கற்றாழை ஜூஸ்கற்றாழை இலையின் பச்சை நிறத் தோலை நீக்கிவிட்டு, அதன் ஜெல்லை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து, வடிகட்டி ஒரு பாட்டிலில் சேகரித்துக் கொண்டு, தினமும் காலையில் 1/2 கப் மற்றும் உணவு உண்ணும் 15 நிமிடத்திற்கு முன் என தொடர்ந்து 12 வாரங்கள் குடித்து வர, உங்கள் எடையில் நல்ல மாற்றத்தை நீங்களே காணலாம். நீருடன் கற்றாழை ஜூஸ் 12 டேபிள் ஸ்பூன் கற்றாழை ஜெல்லை நீரில் கலந்து, தினமும் ஒரு டம்ளர் குடித்து வர எடை குறையும்.

உடற்பயிற்சி வெறும் வயிற்றில் செய்வது நல்லதா? ஆபத்தா?

நிறைய பேர் உடல் எடையை குறைக்க பல்வேறு முறைகளை முயற்சி செய்கிறார்கள். அதில் நடைப் பயிற்சியும் முக்கியமான ஒன்று. நடைப்பயிற்சி செய்வது, உடல் எடையை கட்டுப் படுத்த

அதற்காக, வெறும் உணவுக்கு முன், வெறும் வயிற்றில் நடைப்பயிற்சி வயிற்றில் நடைப் பயிற்சி செய்வதா? சாப்பிட்ட பிறகு மேற்கொள்வது உடலில் செய்வதா? என்ற குழப்பம் தேக்கமுள்ள கொழுப்பை பலருக்கு உள்ளது. எரிக்க உதவும். இது வளர்சிதை நடைப்பயிற்சிக்கு சிறந்த நேரம் மாற்றத் தையும் மேம்படுத்தி, குறித்து கருத்து வேறு உடல் எடை குறைப்பு புகளும் காணப்படுகின் பயணத்தை துரிதப்படுத்தும். நன.சிகர் காஸியான வயிற்றில் மேலும், மன தெளிவையும் அது நடப்பதை ஆதரிக்க, கரித்து, நாளை உற்சாகமாக மற்றவர்கள் உணவுக்குப் பிறகு தொடங்க வழிவகுக்கும்.

சுகர் ஃபீ மாத்திரை எடுத்து கொள்வது நல்லதா?

சர்க்கரை வியாதி என்றும் கூறுகின்றார்கள் எனவே இதை சுகர் ஃப்ரீ உள்ளவர்களும், உடலை கட்டுக்கோப்போடு வைக்க நினைப்பவர்களும் சுகர் ஃப்ரீ மாத்திரைகளை சர்க்கரைக்கு பதிலாக சேர்த்துக் கொள்வார்கள். இது குறைவான சக்தியை கொடுப்பதாலும், குளுகோஸின் அளவுரத்தத்தில் அதிகரிக்கச் செய்யாது என்பதற்காகவும் தான் இந்த செயற்கை இனிப்பை பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் கூடுதலாக, சுகர் ஃப்ரீ எடுத்து கொள்வதால் இன்னும் பசியை தூண்டி, உடல் பருமனை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்றும் கூறுகின்றார்கள் எனவே இதை சுகர் ஃப்ரீ மருத்துவர்கள் இனிப்பிற்கும் சக்திக்கும் தொடர்பு உள்ளது. இத்தகைய உணவுகளை ஆனால் இந்த சுகர் ஃப்ரீ மாத்திரைகள் இந்த இரண்டிலும் சம நிலை செய்யத் தவறுவதால் தான், கலோரி அளவை மூளையானது அதிகரிக்கச் செய்கிறது. சுகர் ஃப்ரீ என்றால் அது கார்போஹைட்ரேட், கலோரி, கொழுப்பு இல்லாத உணவு என அர்த்தம் இல்லை. சில சுகர் ஃப்ரீ உணவுகளில் மற்ற உணவுகளில் உள்ளது போலவே கலோரி, கார்போஹைட்ரேட் உள்ளன. மற்றும் உடல் உஷியனின் ஆலோசனையைப்பெற வேண்டும். செயற்கையான இனிப்புகளை எடுத்துக் கொள்வதால், இன்சோம்னியா என்ற தூக்கமின்மை வியாதி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு மற்றும் ஹைபர் ஆக்டிவிட்டியை தூண்டும். இதனால் போதிய சக்தி குறைந்து பலவீனம் ஏற்படும்.

இலவச சட்ட ஆலோசனை

CJP Legal Associates

ADVOCATE'S & ARBITRATOR'S

இலவச சட்ட ஆலோசனை நேரம்

வார நாட்களில்

மாலை 6.00 முதல் இரவு 8.00 வரை

சனி & ஞாயிறு கிழமைகளில்

காலை 10.00 முதல் மதியம் 1.00 வரை

மாலை 4.00 முதல் இரவு 8.00 வரை

சுபரீ ஜெயபிரதீப் BA, LLB

வழக்கறிஞர்

Chairperson CJP Legal Associates

இலவச சட்ட ஆலோசனை முன்பதிவிற்கு

7010916008

No.44, முதல் தளம், வேளச்சேரி மெயின்ரோடு,

மகாலட்சுமி நகர், சென்னை - 600073.

cjplegalassociates@gmail.com

Newly Opened

SRI SASTHA MAHAL A/C

The Group of Sankar Constructions

Fully Airconditioned Thirumana Maaligai In Hasthinapuram, RP Road

- ☞ Main Hall capacity of 500 persons (Floating 1000 Persons)
- ☞ Dining hall capacity of 200 persons ☞ 14 A/C Rooms
- ☞ Modular Kitchen with store room and service lift for dining
- ☞ Passenger Lift capacity of 16 members
- ☞ CCTV Camera for whole building
- ☞ Vinayagar temple is within the premises
- ☞ The hall is fully equipped with stand by Generator
- ☞ Pooja items and Unjal available
- ☞ Ample car parking available for both four wheelers and two wheelers
- ☞ Valet Car Parking Available www.sasthamahal.com

No.32, Hariharan Towers, R.P.Road, Hasthinapuram, Chrompet - 44.

98416 59929 / 98416 59931 / 90030 10611

Bookings Open